

# المراة الكويتية

مجلة اجتماعية- ثقافية - تصدر الكترونياً

العدد (49) نوفمبر 2023



"طوفان الأقصى"  
والمخطط الصهيوني



## الكويت تحتفل بيوم الطفل العالمي

الإسكوا: تحسن تصنيف  
الكويت في مؤشرات  
تمكين المرأة

نبيلة الصباح: القيادة  
الإستراتيجية حجر الزاوية  
في قيادة الابتكار

إنطلاق مسابقة  
فادية السعد العلمية  
بمشاركة عالمية



مَبْرَة السعد  
للمعرفة والبحث العلمي

---

Al Saad Foundation  
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

[www.alsaadfoundation.org.kw](http://www.alsaadfoundation.org.kw)



الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

# المراة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (49) - نوفمبر 2023

رئيس التحرير

الشيخة


فادية سعد العبدالله السالم الصباح


مدير التحرير


ميرفت عبدالدايم


المدير الفني

أيمن الشافعي

 @kwomanmagazine

 @kwomanmag

 Kuwaiati Woman Magazine

 <http://kuwaitiwomanmirror.org>



### اخبار محلية



إطلاق مهرجان الطفولة الثامن  
تحت شعار (أطفالنا استثمارنا)

24



إطلاق مسابقة فادية السعد العلمية  
للابتكار بمشاركة عالمية

18



الشيخة نبيلة الصباح: القيادة الإستراتيجية  
هي حجر الزاوية في قيادة الابتكار  
وتحويل التحديات الى فرص

12



### التغذية

التغذية السليمة بوابتك للصحة العامة

38



### مرأة

صفات الجمال في المرأة

34



### اخبار محلية

جواهر الإبراهيم: 28% نسبة تمثيل المرأة  
في المناصب القيادية بالكويت

32



### سياحة

50

أفضل 10 وجهات سياحية شتوية



### صحة طفلك

الطفولة مرحلة بناء الشخصية

42



## "طوفان الأقصى" والمخطط الصهيوني

بقلم / الشيخة

فادية سعد عبدالله السالم الصباح

 @FSASQ8

الدولية والإنسانية، وانتهكت كل حقوق الانسان، ولا أريد الحديث عما تتعرض له النساء والأطفال من القتل العمد، والاعتقالات التعسفية، بما فيها الإدارية، والترحيل القسري، وهدم المنازل والاستيلاء على الأراضي والممتلكات، والحرمان من الوصول إلى الخدمات الأساسية، وتشريد لعشرات الآلاف منهم بسبب العمليات الغادرة التي يشنها هذا الكيان الشيطاني الذي وجد من عدم، بلا تاريخ ولا حضارة، ولا قيم ولا أي قواعد تحكم العلاقات الإنسانية والتعاملات البشرية.

ولن أخوض في الحديث عن توجهات اليمين المتطرف ومخططاته ودعواته المستمرة بمواصلة الاعتداءات على غزة بكل عنفوانها للقضاء على المقاومة الفلسطينية، والتصدي بكل شراسة لدعوات وقف الحرب.

ولن أتحدث عن اليوم الذي تتحقق فيه خطة

«طوفان الأقصى» ليست مجرد عملية للمقاومة الفلسطينية، وانما هي معركة شرف وكرامة غير مسبوقة، معركة زلزلت أركان الكيان الصهيوني، ولا اريد هنا الكلام عن هذه الملحمة البطولية التي تحدث عنها الكثير وأفردت لها وسائل الإعلام المحلية والعربية والعالمية مساحات كبيرة، فالجميع يعلم أنها حق لكل فلسطيني في الدفاع عن أرضه بكل السبل، فماذا ننتظر من شعب تعرض لكل أنواع التنكيل والتعذيب والقهر والحصار والاستفزازات وتدني المسجد الأقصى على مدى عقود من الزمان الا الانفجار، وهذا ما حدث في «طوفان الأقصى».

ولا اريد الخوض في حديث عما يعاني منه أهلنا في فلسطين المحتلة، ولا حتى المجازر الوحشية للعدوان الصهيوني ومزاعمه التي تخطت كل الحدود وخرقت كل القواعد والقوانين والأعراف

وعلى الجميع أن يعي أن لا فلسطين ولا سيناء نهاية المطاف لإسرائيل، فالخطة التي أعلن عنها صراحة معهد «ميسجاف» الإسرائيلي لبحوث الأمن القومي وللإستراتيجية الصهيونية حول خطة تهجير كافة سكان قطاع غزة إلى بعض المدن المصرية ليست النهاية، بل هي البداية.

«هذه الخطة الصهيونية تكشف النوايا حول مشروع إسرائيل المزعوم وهو ليس مجرد مشروع فقط بل هو رؤية يتعاقبها زعماء إسرائيل ويضعون أساساتها على مراحل قبل تحويلها إلى واقع على الأرض في اللحظة المناسبة، وما نشهده اليوم يؤكد أن معركة غزة ما هي الا معركة مصير وحياة أو موت للعرب من المحيط الى الخليج ومن النيل الى الفرات، وما يحدث في فلسطين الآن يظهر حتمية التضامن والمواجهة العربية الموحدة وضرورة تفعيل جميع الوسائل الممكنة، كسبيل وحيث لإيقاف هذا المخطط وعدم المراهنة على صمود لا نهائي لمقاومة غزة ووضع حد لمسيرة الاستسلام العربي.

وختاماً، فإننا في الجمعية النسائية التطوعية للتنمية المجتمعية والتي أتشرف برئاستها... وتماشياً مع الموقف الرسمي والشعبي اللامتناهي للكويت بدعم القضية الفلسطينية، ندعو الله سبحانه وتعالى أن ينصر الشعب الفلسطيني ويسدد للمقاومة رميهم ويثبت اقدامهم، في هذه الملحمة البطولية... نحن معكم ونؤيدكم ونؤكد على موقفنا الثابت والمبدئي في الوقوف بجانبكم ومساندكم داخلياً وخارجياً وصولاً الى حصولكم على كامل حقوقكم ودولتكم المستقلة، والدعاء الى الشهداء بالجنة والى المصابين بالأجر والثواب ان شاء الله.

الصهيونية الدينية في عدوانها الإحلالي على المسجد الأقصى المبارك لتأسيس الهيكل المزعوم، ولا عن مدى التبني الحكومي لهذا المخطط بكل ما يحمله من طيش وعواقب غير محسوبة، ولا فكرة البقرات الخمسة التي استوردتها جماعات الهيكل، ومدى تعويلها عليها في فرض حقائق جديدة في المسجد الأقصى. إنما حديثي هنا لجميع الدول العربية والإسلامية التي يبلغ عدد سكانها ما يزيد عن مليار ونصف المليار انسان، الا أنها تقف عاجزة أمام تلك الأحداث المؤلمة، في ظل انهيار كل مفاهيم العدل والحرية والمساواة والديمقراطية التي يتشدد بها الغرب على مدى عقود من الزمان، ويتخلص عنها اليوم لدعم هذا الطفل المدلل، ويساند مواقفه ويصفها بأنها دفاع عن النفس، ويتناسى ما يعانيه الشعب الفلسطيني منذ العام 1948 الى الآن، ويتناسى أيضا ان كل الصهاينة الموجودين في الأراضي المحتلة الآن وفدوا من أقاصي الأرض ومغاربها للاستيطان وانتزاع الأرض من أصحابها، وتدليس حرمة الأقصى الشريف ليحقق خطته الشيطانية «من النهر الى البحر» لتمتد سيطرته على كل الدول العربية.

ان مخطط إسرائيل المعلن من قبلهم في أكثر من مناسبة ليس أرض الميعاد فقط كما كانوا يدعون وإنما فرض سيطرتهم على كل الدول الإسلامية بدعم دولي لا يعرف للحق والعدل سبيلا، بل انه يكسر كل القيم والأعراف والقوانين الإنسانية لدعم هذا الكيان الشيطاني، لتحقيق مخططاته والقضاء على العالم الإسلامي.. وهنا يدق ناقوس الخطر، ويدوي صوته في كل أرجاء المعمورة لتستفيق الدول العربية والإسلامية من غيبوبتها، وتتخذ موقف حاسم وحازم لوئذ هذا المخطط



## (التطوعية النسائية) تطلق ملتقى (موهبة طفل الأول)



الأطفال . وأضافت أنه على الرغم من ذلك ال يزال هناك بعض الأطفال يتعرضون للعنف الأسري لذا تحرص الجمعية على عقد اللقاءات والندوات التوعية بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المدني لتوعية الأسر وتضافر الجهود الحكومية والمجتمعية لمنع العنف والتصدي له وتعزيز حقوق الأطفال . وأوضحت أن أهداف التنمية المستدامة 2030 تمس حياة الأطفال وتشكل نهجا

الطفل انطلاقا من المبادئ الدستورية فشرعت قانون الحقوق الأساسية للطفل وحمائته من كافة أشكال العنف . وأشارت الشيخة فادية الصباح إلى التزام الكويت بالمعاهدات والاتفاقيات والمواثيق الدولية التي انضمت إليها والتي من أبرزها الاتفاقية الخاصة بحقوق الطفل إذ انشأت محكمة الأسرة لمعالجة وتسوية قضايا ونزاعات الأسرة وعدم تأثر أفرادها بتلك المنازعات خاصة

أكدت الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية التزامها بمواصلة العمل على تعزيز حقوق الطفل وحمائتها مشيرة إلى أن دولة الكويت تولي اهتماما بالغاً بأبنائها باعتبارهم اللبنة الأولى في بناء نهضتها . وقالت رئيسة مجلس إدارة الجمعية الشيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح في تصريح صحفي عقب حفل افتتاح ملتقى (موهبة طفل الأول) إن الكويت حرصت على حماية حقوق





## الشيخة فادية السعد: الكويت تولي اهتماما بالغا بأبنائها باعتبارهم اللبنة الأولى في بناء نهضتها

شاملا لتلبية احتياجاتهم وحمايتهم من الأذى وتأمين البيئة التي يعيشون فيها بل أنها وضعت كرامة الأطفال وحقهم في العيش دون خوف أو عنف أولوية في جدول أعمال التنمية الدولية إذ تضمنت هدفا واضحا وهو إنهاء جميع أشكال العنف ضد الأطفال. من جانبها قالت أمين سر الجمعية الدكتورة منى القطان في كلمتها إن الملتقى يهدف إلى إبراز مواهب الطفل وتأكيد أهميتها في تكوين شخصيته وتشجيع أولياء الأمور وحثهم على ممارسة الطفل لهواياته ومواهبه فبال عن تشجيع الطفل على ممارسة الأنشطة والفعاليات المجتمعية.

وأكدت القطان أن الملتقى يهدف أيضا إلى غرس وتعزيز القيم التربوية في الطفل من خلال ممارسة هواياته ومواهبه تنمية وتطوير مهارات الطفل





باختلاف الهويات والقدرات وتعزيز دور مؤسسات المجتمع المدني في خدمة أبناء الوطن في الجانب التربوي. وبينت أن الملتقى يأتي ضمن

استراتيجية الجمعية لدعم وتمكين الأسرة والعاملين في مجال الطفولة ورفع الوعي المجتمعي لتنمية وتطوير قدرات الطفل والعمل على

رفع مستوى رعايته ودعم إيجاد بدائل تربوية لرعاية أطفال الأمهات العاملات فضال عن توعية المجتمع بأهمية مرحلة الطفولة وخصائصه.





## عقب مشاركتها في منتدى الابتكار ونقل التكنولوجيا الثالث في الشارقة الشيخة نبيلة الصباح: القيادة الاستراتيجية هي حجر الزاوية في قيادة الابتكار وتحويل التحديات الى فرص



والأوساط الأكاديمية والمنظمات أمرا محوريا لخلق عالم يزدهر فيه الابتكار مما يجعل كل فكرة مؤثرة في عالم سريع الخطى تحدد فيه التكنولوجيا حاضرا.

وقالت الشيخة نبيلة الصباح إن (ابتكار) تعترف بالدور الحاسم الذي تلعبه التكنولوجيا في التقدم المجتمعي وإعداد الجيل المقبل لمستقبل يعتمد على التكنولوجيا لافتة الى انه مع ظهور الاختراقات في مجالات الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا الحيوية

بنسخته الثالثة الذي انعقد مؤخرا في الشارقة ان دور القائد الاستراتيجي في المجالات العلمية لا يقتصر على استشراف المستقبل فحسب وانما يغذي ثقافة الابتكار ويحث الفرق على التفكير فيما وراء المعايير.

وأشارت الى أنها استعرضت رؤية (ابتكار) كمتحدث رئيسي في المنتدى لافتة الى انها تتعمق في التحسين المستمر وضمان الملاءمة والاستجابة لتحديات الاستدامة الناشئة وفرص الابتكار لافتة الى أن التعاون مع قادة الصناعة

قالت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي إن القيادة الاستراتيجية هي حجر الزاوية في قيادة الابتكار داخل المنظمات لافتة الى أهمية الاستفادة من التكنولوجيا وتعزيز التحسين المستمر لتحويل التحديات إلى فرص من خلال تعزيز التعاون مع الجهات ذات العلاقة.

وقال رئيسة مبادرة ابتكار الشيخة نبيلة سلمان الصباح في بيان صحفي اليوم السبت عقب تمثيلها مبرة السعد في منتدى الابتكار ونقل التكنولوجيا



الخيوط التي تنسج خطوات النجاح لها. والابتكار حدودا. ونوهت بأهمية المنتدى في تسليط الضوء على بعض الاتجاهات الرئيسية في مجال الابتكار ونقل التكنولوجيا وفرص الاستثمار ودور المؤسسات التعليمية في نقل التكنولوجيا وتضافر السياسات الحكومية وأهمية الملكية الفكرية في ضمان نجاح نقل التكنولوجيا وتطوير مشاريعها المبتكرة.

والاستدامة، أصبح تبني هذه التطورات أمرا بالغ الأهمية لتحسين المجتمع. وأكدت أن (مبرة السعد) تعمل على تطوير نقل التكنولوجيا وتعزيز الابتكار وتعزيز التعلم مدى الحياة من خلال مشاريعها المتنوعة لإيمانها بالحاجة إلى التكيف المستمر للمهارات في التعامل مع تعقيدات العالم الحديث.

وأشارت إلى أن الكويت التي تحتل حاليا المركز 72 على مؤشر الابتكار العالمي يمكنها أن تصعد من خلال إعطاء الأولوية للبحث والتطوير ودعم الشركات الناشئة ودعم الابتكار الأخضر لافتة أن تعزيز الشراكات بين الأوساط الأكاديمية والصناعة وتحسين القواعد التنظيمية ورعاية ثقافة تتمحور حول الإبداع يشكل أهمية بالغة.

وأكدت الشيخة نبيلة الصباح أن (مبرة السعد) تقوم بمواءمة مبادراتها مع الاتجاهات العالمية بهدف تعزيز مكانة الكويت العالمية والمساهمة في رحلة الابتكار الخاصة بها مشيرة إلى أن الشراكات مع الجهات ذات العلاقة هي



## عقب مشاركتها في مؤتمرها الـ 42 الشيخة نبيلة الصباح: حريصون على توطيد العلاقة مع اليونسكو



شاركت الشيخة نبيلة سلمان الحمد الصباح الصباح، ممثلة عن مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي، في أعمال الدورة الثانية والأربعين للمؤتمر العام لمنظمة «اليونسكو»، في العاصمة الفرنسية باريس بحضور أودري أزولاي المدير العام للمنظمة، والسفير سانتياجو إرازابال موراو رئيس المؤتمر العام لليونسكو في دورته الـ 42، وتامارا راستوفاك رئيسة المجلس التنفيذي للمنظمة الدولية.

وقالت الصباح في تصريح لها، إن مشاركة المبرة تعكس التزامها الراسخ بدعم الغايات والقيم التي تمثلها اليونسكو لتحقيق أهداف التنمية المستدامة، وتعزيز التعاون الدولي، خاصة في ظل الأوضاع الحالية والتحديات التي يعيشها العالم.

وأكدت حرص مبرة السعد على العمل المشترك الفعال إقليمياً ودولياً، مشددة على أهمية العمل الجماعي لضمان مستقبل أفضل للإنسانية والأجيال المقبلة، لافتة إلى أن معالجة مختلف التحديات أصبحت ممكنة في وقتنا الحاضر بفضل التطور الذي نشهده في

يذكر أن أعمال الدورة الـ 42 للمؤتمر العام لمنظمة اليونسكو، ناقشت هذا العام عدة ملفات وقضايا، في مقدمتها التغيير المناخي والتحول الرقمي، والحاجة إلى التعاون والعمل المشترك بين الجهات المعنية للتغلب على التحديات الجديدة التي يعيشها العالم، بمشاركة وفود الدول الأعضاء بالمنظمة وممثلي عدد من المنظمات الدولية والأهلية ومنظمات المجتمع المدني.

ومثل الكويت في المؤتمر وزير التربية ووزير التعليم العالي والبحث العلمي د. عادل المناع ومدير عام الجهاز الوطني للاعتماد الأكاديمي

عالم التكنولوجيا الحديثة، والتي يمكن أن تعمل على إيجاد حلول مبتكرة وطرق بديلة لمختلف التحديات.

وأشارت إلى أن مبرة السعد تنظر بعين التقدير للدور البالغ الأهمية الذي تؤديه منظمة اليونسكو في سبيل توثيق التعاون بين المنظمة والدول العربية سواء على مستوى الحكومات أو مؤسسات المجتمع المدني، لافتة إلى أن المبرة تتابع باهتمام جهود المنظمة الرامية لتطوير مكاتبها في الخارج من أجل تمكينها من أداء دورها المهم على الوجه الأوفى من خلال إعداد وتقديم خطة واضحة حول سبل تعزيز التعاون.



أودري ازولاي إن المنظمة "أداة رائعة بين أيديكم ويعود الأمر إليكم بأن تستفيدوا منها بأفضل طريقة ممكنة". وأضافت «لقد أثبت تاريخ اليونسكو أنها منظمة تعطي أفضل النتائج عندما تركز على مهماتها» مشددة على ضرورة أن تبقى المنظمة "هيئة تعمل بالوحدة".

وأشادت بتعدد الأطراف الذي تم تعزيزه في هذه المنظمة داعية إلى «صون» هذه الأداة وحماية أساسياتها وهي المسؤولية والحوار والوحدة والأخلاقيات في خدمة المصلحة العامة.

وعقد خلال المؤتمر جلسة رفيعة المستوى بشأن «إعادة التفكير في الأشياء المشتركة من أجل العمل معا» يشارك فيها رؤساء دول وحكومات بالإضافة إلى اجتماع وزاري رفيع المستوى بشأن «التربية والتعليم من أجل السلام».

كما شهد المؤتمر عقد اجتماعات جانبية تناقش موضوعات متعددة تخص عمل المنظمة الأممية ومنها الجهود المبذولة في مواجهة مختلف التطورات المتسارعة في القرن الـ21.

النزاعات في جميع أنحاء العالم. وأكد موراو أن العالم يمر بمرحلة حرجة بعد أن خرج الجميع من أزمة فيروس (كورونا المستجد - كوفيد 19) والآن الوضع أخطر «حيث الأمن الدولي مهدد بسبب تصعيد النزاعات والعنف أكثر من أي وقت مضى». وشدد على ضرورة استدامة السلام من خلال جهود متواصلة للنهوض بالتعليم والثقافة والعلوم «كمحركات أساسية» من أجل التحول والتقدم للأفضل.

ولدى افتتاح المؤتمر الذي انعقد على مدى أسبوعين بغية تحديد الأولويات للسنوات القادمة والارتقاء بالعالم نحو الأفضل قالت المديرية العامة لليونسكو

د.جاسم العلي ومندوب الكويت الدائم لدى منظمة اليونسكو د.آدم الملا. واجتمع وفود الدول الأعضاء البالغ عددهم 194 دولة وممثلو عدد من المنظمات الدولية ومنظمات المجتمع المدني في العاصمة الفرنسية لمناقشة عمل المنظمة في مواجهة التحديات العالمية والتطورات المتسارعة في القرن الـ21 وأهمها التغير المناخي والتقنيات الجديدة.

ودعا رئيس الدورة الـ41 للمؤتمر (قبل انتخاب رئيس الدورة الحالية) السفير البرازيلي سانتياجو موراو في افتتاح أعمال الدورة إلى الوقوف دقيقة صمت حدادا على أرواح ضحايا

## عقب مشاركتها في المؤتمر العلمي الـ25 للمرأة في آيسلندا الشيخة نبيلة الصباح: دعم جهود المرأة في مجالات العلوم لتعزيز نظم ابتكار أكثر شمولية



أكدت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي اليوم الأربعاء حرصها الدائم والمتواصل على دعم جهود الفتاة والمرأة في مجالات العلوم محليا وعربيا وعالميا وخلق أجواء تفاعلية لتعزيز نظم ابتكار أكثر شمولية تزدهر فيها جهود المرأة العلمية.

جاء ذلك في تصريح صحفي لرئيسة جائزة ابتكار ومسابقة الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات (مي ون) الشيخة نبيلة سلمان الصباح عقب مشاركتها ممثلة لمبرة السعد في المؤتمر العلمي الـ25 للمرأة الذي عقد أخيرا في آيسلندا إعلان الفائزات في جائزة المنظمة العالمية للمخترعات والمبتكرات (جلوبل ون).

وأكدت الشيخة نبيلة الصباح التعاون الوثيق بين المبرة والمنظمة لتطوير أداء المرأة العربية وإيصالها إلى العالمية مضيفة أن معالجة التحدي المستمر المتمثل في نقص تمثيل المرأة في مجال العلوم والتكنولوجيا والهندسة والرياضيات أمر حيوي للنهوض بالمجتمعات.

وقالت إن تعزيز المشاركة الكاملة والهادفة للمرأة في تلك المجالات يعزز الازدهار والنمو الاقتصادي في جميع أنحاء العالم مشددة على ضرورة العمل نحو بناء قواعد تصل إلى خلق مجتمع علمي تقبل فيه المرأة على ممارسة العمل البحثي والتقني بما ينسجم مع روح العصر وتحدياته.





ولفتت إلى دور المبرة في تعزيز التواصل بين نساء الوطن العربي لتطوير أفكارهن الإبداعية وتدريبهن على تطوير مشاريعهن الإبداعية وصقل مهارتهن من خلال عقد اللقاءات العلمية والدورات التدريبية وورش العمل إيصال النساء العربيات إلى العالمية ليكن رائدات أعمال محترفات.

وأشارت إلى دور المبرة أيضا في تقديم نماذج متميزة تدفع بعجلة العلوم والتكنولوجيا لتحقيق حلم التنمية علاوة على دعم الابتكارات والاختراعات عبر مسابقة ابتكار التي انطلقت من المحلية لتشمل منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وجائزة (مي ون).

وبينت الشيخة نبيلة الصباح أن جائزة (مي ون) تعمل على تشجيع البحث العلمي والابتكار والاختراع وتمكين النساء في مجال المعرفة وتعزيز دورهن في الابتكار وريادة الأعمال الفتة التي أن الجائزة تعتبر نافذة للمرأة العربية للوصول إلى العالمية وتحقيق أهدافها المتمثلة في تقديم حلول علمية لمجابهة التحديات.

وثلنت الكلمة الافتتاحية المتلفزة للملتقى الذي استمرت فعالياته يومين تحت شعار (النساء.. الحلول والاستدامة) لراعية الملتقى حرم رئيس آيسلندا أكدت خلالها مدى الحرص على دعم المرأة في المجالات العلمية والبحثية.

وأعلنت الشيخة نبيلة فوز مريم الغافري من دولة الإمارات العربية المتحدة بجائزة تقديرية خاصة للمثابرة المتميزة والالتزام القادر على التأثير على الحياة لعام 2023 وهي الفائزة

المزدوجة التعليمية. يذكر انه تم تأهيل الفائزات من جائزة (مي ون) لسنة 2023 لجائزة (جلوبل وان) وهن الدكتورة تاهيري جعفري من ايران الفائزة بالجائزة الفضية ونهى الميع من الكويت الفائزة بالجائزة البرونزية ووفاء عبيدات من مملكة البحرين الفائزة بالجائزة البرونزية.

بالجائزة الذهبية والجائزة الإبداعية لشبكة الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات (مي ون)

وأشارت إلى فوز هو كيتا من فرنسا بجائزة (جلوبل ون) للمخترع البلاستيكي الشامل وفوز البروفيسور دوناتيللا تيرميني من إيطاليا بالجائزة الذهبية المزدوجة وفوز كريستين بليين من الدنمارك بجائزة الابتكار الذهبية



## Sh. Fadyah Al-Saad Science Competition

### مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية

# انطلاق مسابقة فادية السعد العلمية للابتكار بمشاركة عالمية

الفني مقدرة جهودهم الكبيرة لصقل مواهب بناتنا واعداد المشاريع العلمية وفق منهجية علمية واضحة والى وصلت اليوم المشاركات الى 30 مدرسة.

وأشارت الى أن معظم مشاريع الفتيات في السنوات الماضية كانت تتجه نحو البيئة وكيفية المحافظة عليها والتحول الى الاقتصاد الأخضر والاعتماد على الطاقات البديلة والمتجددة ونوهت الدكتورة الهولي أن الخطوات المقبلة للمسابقة هي حصر الأسماء والمدارس المشاركة لتقديم خطة واضحة للبرامج التدريبية وتقديم الاستشارات لهم من قبل

الى الاقتصاد الأخضر والطاقات البديلة والمتجددة بما يخدم البشرية ويعمل على تقليل حجم الأضرار البيئية الناتجة عن الاحتباس الحراري ولمواكبة التطور المعرفي والتكنولوجي تم تخصيص هذه الدورة لتوظيف الذكاء الاصطناعي في المشاريع العلمية والتدريب عليها من قبل متخصصين في الذكاء الاصطناعي ومجالاته المختلفة.

وأوضحت ان الهدف من هذا اللقاء هو عرض شروط المسابقة وآلية التسجيل والمتطلبات والإجابة على الاستفسارات للمعنيين بحضور المعلمات ورؤساء الاقسام والتوجيه

أعلنت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي انطلاق مسابقة فادية السعد الصباح العالمية للابتكار للموسم الدراسي 2023-2024 لطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية.

وقالت مدير عام المسابقة الدكتورة عائشة الهولي في لقاء تعريفى للإعلان عن انطلاق المسابقة ان ما يميز مسابقة هذا الموسم انطلاقها للعالمية بانضمام عدة دول من الوطن العربي إضافة إلى مشاركات من تركيا .

واضافت الهولي ان معظم المشاريع السابقة كانت تتجه نحو البيئة وكيفية المحافظة عليها والتحول



**د. عائشة الهولي: 30 مدرسة مشاركة ودول عربية انضمت إلى المسابقة**  
**د. علي الكندري: المسابقة حققت أهدافها في الانتشار عالميا وزيادة أعداد الطالبات**

المتخصصين منوهة بتنظيم لقاء  
 آخر للمرحلة الابتدائية بالتعاون مع  
 التوجيه الفني للغة العربية والتي  
 تميزت هذا العام بانضمام مدارس  
 البنين للمرحلة الابتدائية لإعداد قصص  
 من الخيال العلمي.  
 من جانبها قالت الموجه الفني العام  
 للعلوم بوزارة التربية منى الأنصاري  
 في كلمة مماثلة ان أهمية المسابقة





### منى الأنصاري: الهدف بناء وتصميم مشاريع علمية قائمة على توظيف الذكاء الاصطناعي

تكمّن في بناء وتصميم مشاريع علمية قائمة على توظيف الذكاء الاصطناعي وفق منحى STEAM من خلال تزويد الطالبات بالكفايات الأساسية التي تمكنهن من إعداد مشاريع علمية تواكب التقدم المعرفي والتكنولوجي.

ولفت الأنصاري الى ان تلك الكفايات تحفز الطالبات على استخدام الذكاء الاصطناعي لتحسين جوانب معينة من الحياة او كأداة فعالة لحل المشكلات في المجالات المختلفة محليا وعالميا. وقالت الأنصاري ان المسابقة تمر بعدة مراحل أساسية من مرحلة

المشرفات واهتمامهن بهذه المسابقة وتمكين الطالبات بإعداد المشاريع العلمية بمنهجية علمية واضحة لإعداد

التقدم الى مرحلة التدريب ثم مرحلة التنفيذ وأخيرا مرحلة التقديم النهائي معربة عن الامل في تركيز المدرسات

وأوضح ان المسابقة في دورتها الحالية تركز على الذكاء الاصطناعي وتوظيفه في مشاريع الطالبات بتعاون مثمر مع تواجيه العلوم والحاسوب والرياضيات في وزارة التربية معربا عن الامل في الخروج بأفكار إبداعية تخدم الأهداف المرجوة.

ولفت الى ان مؤشرات تحقيق الأهداف والنجاح يتمثل في الانتشار وهذا ما حققته المسابقة بعد المحلية وانطلاقها الى الخليجية ثم العربية والان انطلقتها الى العالمية لافتا الى ان المؤشر الثاني على النجاح وتحقيق الأهداف هو زيادة اعداد الطالبات المشاركات سنويا فضلا عن تطور نوعية المخرجات.

نتائج تعليمية ملائمة وفعالة بحلول عام 2030.

ولفت الى ان الذكاء الاصطناعي هو الذكاء الذي تبديه الآلات والبرامج بما يحاكي القدرات الذهنية البشرية وأنماط عملها مثل القدرة على التعلم والاستنتاج ورد الفعل على أوضاع لم تبرمج في الآلة كما أنه اسم لحقل أكاديمي يعنى بكيفية صنع حواسيب وبرامج قادرة على اتخاذ سلوك ذكي. وأوضح الدكتور الكندري أن المبدأ الرئيسي للذكاء الاصطناعي هو أن يحاكي ويتخطى الطريقة التي يستوعب ويتفاعل بها البشر مع العالم من حولنا الأمر الذي أصبح سريعا الركيزة الأساسية لتحقيق الابتكار مشيرا الى أهميته في تعزيز قدرات الأعمال في جميع المجالات.

جيل من الطالبات المتميزات في المجالات العلمية.

ومن جانبه قال مستشار المبرة الدكتور علي الكندري ان المسابقة في دورتها الحالية تهتم بموضوع الذكاء الاصطناعي الذي خرج من مختبرات البحوث ومن صفحات روايات الخيال العلمي ليصبح جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية وأصبح استخدامنا له متأصل من أجل الصالح العام للمجتمعات.

وأكد الكندري حرص المسابقة على محاكاة استحقاقات التنمية المستدامة وتحديد الهدف الرابع من أهداف الأمم المتحدة والذي ينص على ضمان التعليم الجيد المنصف والشامل للجميع وتعزيز فرص التعلم مدى الحياة مما يؤدي إلى تحقيق





## (ابتكار) تقييم اللقاء التعريفي للمرحلة الابتدائي د. عائشة الهولي: إشراك مدارس المرحلة الابتدائية - بنين لأول مرة في المسابقة

المشاركين في المسابقة وأوضحت أن مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي تحاول دائما خلق الأجواء المناسبة لتحفيز الاطفال على الابداع والابتكار وكتابة القصص لما له الاثر الايجابي على المستوي الشخصي لهم وعلاقتهم مع الآخرين وكذلك رفع مستوي تحصيلهم الدراسي والاهم هو الاستفادة من وقتهم بما يعود عليهم بالنفع والفائدة.

وقالت ان الموجهين والموجهات والمدرسين والمدرسات هم نواة الاستمرارية لهذا النوع من المسابقات التي من خلالها يتم نقل مواهب الأطفال وتطوير قدراتهم في المجالات العلمية وبالأخص (الخيال العلمي) والاستفادة من البرامج التدريبية بالمواضيع التي تساعدهم على كتابة القصة بحرفية، منها مهارات الإبداع والابتكار وفن كتابة القصص ومهارات العرض والإلقاء وغيرها من المواضيع المهمة للأطفال والمعلمين

أطلقت مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي اللقاء التعريفي لمسابقة فادية السعد العلمية للابتكار للموسم الدراسي 2024-2023 للمرحلة الابتدائي بالتعاون مع التوجيه الفني للغة العربية بوزارة التربية، بحضور رئيسة المسابقة الشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح و الموجه العام للغة العربية بالتكليف نايف الحربي.

وقالت مدير المسابقة الدكتورة عائشة الهولي ان المميز في هذا الموسم أنها السنة الأولى التي يتم انضمام مدارس البنين مع البنات من المرحلة الابتدائية للاشتراك في المسابقة بإعداد قصص من الخيال العلمي وفق منحى STEAM «»

وأشارت الى أن اللقاء يهدف الى عرض اساسيات المسابقة أهميتها وأهدافها وشروط وآلية التسجيل والمتطلبات والإجابة على الاستفسارات بحضور المعلمات ورؤساء الأقسام والتوجيه الفني.



## الكويت تشارك بالمؤتمر الدولي للنهوض بحقوق المرأة وتمكينها لحركة عدم الانحياز في أذربيجان العازمي: المرأة الكويتية تمثل نحو 58 % من إجمالي القوى العاملة الوطنية



الدستورية ورؤية (كويت جديدة 2035). وأوضحت أن أعداد النساء تضاعفت في أبرز القطاعات منها السلك الشرطي وقطاع السلك الدبلوماسي والقطاع النفطي والسلك القضائي بالإضافة إلى شغل المرأة نسبة 47 في المئة من إجمالي المناصب القيادية والإشرافية في وزارة الدفاع ونسبة 43 في المئة من قطاع الهندسة العسكرية.

ولفتت العازمي إلى أن نسبة شغل المرأة الكويتية من المناصب القيادية والإشرافية في بنك الكويت المركزي بلغت 41 في المئة إذ بلغت 26 في المئة من الوظائف القيادية والإشرافية في القطاع المصرفي كما بلغت 35 في المئة من قوة العمل في البنوك الكويتية.

وأعربت عن شكرها لمبادرة جمهورية أذربيجان الصديقة بعقد المؤتمر الذي يعكس الاهتمام الكبير بقضايا المرأة وحقوقها وتمكينها لحركة عدم الانحياز.

شاركت دولة الكويت ممثلة بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة في المؤتمر الدولي للنهوض بحقوق المرأة وتمكينها لحركة عدم الانحياز المقام بالعاصمة الأذربيجانية باكو.

وأكدت الأمين العام للمجلس ورئيسة وفد دولة الكويت المشارك بالمؤتمر الدكتورة مريم العازمي عقب المؤتمر على الاهتمام البالغ الذي توليه الكويت لحقوق المرأة.

وقالت العازمي إن مكاسب المرأة الكويتية تزداد عاما بعد عام خاصة منذ عام 2005 حين نالت حقوقها السياسية بالترشح والانتخاب إذ تشكل المرأة الكويتية حوالي 58 في المئة من إجمالي القوى العاملة الوطنية.

وأضافت أن الكويت تقدمت عشر مراتب في المؤشر العالمي للفجوة بين الجنسين لعام 2023 الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي وتبوئه المركز الثالث عربيا في مؤشر المرأة والسلام والأمن لعام 2023 ما يدل على الاهتمام البالغ بحماية المرأة وحقوقها بما يتماشى مع النصوص



## بمشاركة 42 جهة حكومية وأهلية انطلاق مهرجان الطفولة الثامن تحت شعار (أطفالنا استثمارنا)

والتقني بما ينسجم مع روح العصر وتحدياته.

وقالت إنه من أجل المساهمة الفاعلة في التنمية المستدامة تقدم المبرة مبادرات غير ربحية لدعم أهداف خطة التنمية ورؤية 2035 من خلال التركيز على المشاريع البحثية التي تسهم في حل المشكلات مع دعم التميز في الأبحاث والابتكار والتأكيد على الالتزام بمعايير البحث العلمي.

وذكرت أن مبرة السعد تعمل من خلال رسالتها وأهدافها على تحقيق التميز محليا وإقليميا وعالميا من خلال تقديم الخدمات المعرفية والبحثية والمهنية بشراكة مجتمعية فاعلة لخلق بيئة

المؤتمرات والندوات في مختلف مجالات التنمية المستدامة والريادة في العلوم. وأوضحت الشبيخة فادية السعد أن المبرة تعمل من خلال ما تقدمه من أنشطة وبرامج لكل الفئات العمرية على دعم الجهود في مجالات العلوم محليا وعربيا وعالميا وخلق أجواء تفاعلية لتعزيز نظم ابتكار أكثر شمولية تزدهر فيها الجهود العلمية.

وأكدت الحرص على تعزيز المشاركة الكاملة والهادفة لكل فئات المجتمع في مختلف المجالات التي تعزز الازدهار والنمو الاقتصادي وبناء قواعد تصل إلى خلق مجتمع علمي يقبل فيه المواطن على ممارسة العمل البحثي

انطلق مهرجان الطفولة الثامن تحت شعار (أطفالنا استثمارنا) في أرض المعارض الدولية بمشرف بتنظيم من مركز ضوى القيادة التطوعي بمشاركة 42 وزارة وجمعية نفع عام ومؤسسات حكومية وأهلية وحضور ما يزيد على 1500 طفل واستمر ثلاثة أيام.

وقالت رئيس مجلس إدارة مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح في تصريح لها ان المبرة تأسست للمساهمة في التنمية البشرية وتعزيز مجالات البحث العلمي بوصفه المحرك الأساسي للابتكار والنمو والتطور من خلال تقديم الاستشارات والبرامج التدريبية وتنظيم





## الشيخة فادية السعد: هدفنا تعزيز مجالات البحث العلمي بوصفه المحرك الأساسي للابتكار وفاء البكر: شعار هذا العام يحاكي متطلبات مرحلة الطفولة لأنهم خير استثمار

يجب أن ينصب عليها جل الاهتمام خلال سنوات المهرجان الفته الى مساهمة العديد من الوزارات والجهات الحكومية والخاصة في إثراء المهرجان من خلال دعمهم ومشاركتهم الفاعلة. وأوضحت ان شعار هذا العام يحاكي

حقيقته المهرجانات السابقة والذي يبلغ عدد زواره أكثر من سبعة آلاف زائر سنويا ورغبة في الاستدامة وتطلعا منا لمواكبة المستجدات. وأشارت البكر الى أهمية مرحلة الطفولة في المجتمع كونها نواته الأولى التي

بحثية تحترم القيم الإسلامية والمعايير الأخلاقية للبحث العلمي. من جانبها قالت نائب رئيس مجلس إدارة المركز وفاء البكر إن تنظيم هذا المهرجان يأتي برعاية استراتيجية من وزارة التربية بعد النجاح الكبير الذي





**النقيب أحمد منصور: حرصون على المشاركة لتوعية الأطفال حول مخاطر الحريق  
العقيد عبد الله بهمن: (الداخلية) تحرص على أداء دورها المجتمعي التوعوي**



والأمراض المزمنة للحياة بصحة أفضل.  
وأكدت أن المهرجان يهدف لتوعية أولياء الأمور بحالات الإعاقة المبكرة لدى الأبناء والعمل على اكتشاف أي مشكلة قد يعانيها الطفل من فرط الحركة او صعوبة التعلم وصعوبة النطق وغيرها

وقدراتهم.  
وذكرت أنه تحقيقاً لرؤية مركز ضوى القيادة وإيمانه بالاستثمار في صحة الطفل أقام هذا العام حملة تحفيزية بعنوان (طفل المستقبل بصحة أفضل) لمساعدة الأطفال ذوي السمعة المفرطة

متطلبات تلك المرحلة ويأتي إيماناً بأنهم خير استثمار يعود على المجتمع سواء كان الاستثمار في الصحة والتعليم والأمن والدين وغيرها الفتنه إلى أن المركز دأب على إقامة فعالية تحفز الأطفال للتنافس لإظهار مواهبهم



ان الإدارة تعمل في اتجاهين الأول هو توعية قائدي المركبات الالتزام بقواعد وقوانين وآداب المرور والثاني هو التركيز على الطفل لتنشئة أجيال لديها وعيا مروري.

وأكد أن إدارة المرور ومن منطلق حرصها ومسئولياتها بالإشراف على الحركة المرورية لتحقيق أكبر قدر من السلامة المرورية لمستخدمي الطريق فإنها تقوم وبالتعاون مع العديد من الجهات بالتركيز على تكتيف التوعية المرورية خاصة لدى الأطفال في مرحلتها رياض الأطفال والابتدائية.

الإطفاء العام ال يكمن في التعامل مع الحوادث والحرائق فقط وإنما لها دور مجتمعي يتمثل في مثل هذه المشاركات.

بدوره قال العقيد عبد الله بهمن من إدارة التوعية المرورية في وزارة الداخلية إن الوزارة تحرص على أداء دورها المجتمعي التوعوي من خلال المشاركة في العديد من الفعاليات على مدار العام لنشر التوعية خاصة الأطفال.

وأوضح ان الهدف من المشاركة أيضا حماية الطفل والمحافظة على حياته وتنشئته تنشئة مرورية سليمة الفتا الى

من الاعاقات واللاجابة على أي تساؤل لولي الأمر من خلال مشاركة عدد من المتخصصين .

ودعت البكر أولياء الأمور والوزارات والمؤسسات وجميع الجهات المعنية بالطفل الى تضافر الجهود لوضع خطط مستقبلية طويلة المدى لضمان أمنهم المعنوي والمادي كونهم أئمن مورد يعزز نسيج المجتمع وبيني منه عالما مليء بالتنمية والازدهار ويكون دعامة لكويت جديدة.

من جهته قال النقيب أحمد منصور من إدارة العلاقات العامة والعالم في قوة الإطفاء العام إنه من منطلق شعارها (حماية الأرواح والممتلكات) تحرص الإدارة على المشاركة في مثل هذه المهرجانات التي تستهدف الطفل من أجل التوعية حول مخاطر الحريق والحوادث.

وأضاف منصور أن المشاركة تتضمن تزويد الأطفال بأمور توعية بسيطة من خلال معلومات سلسلة سهلة الاستيعاب ومبسطة للتعرف على وسائل الأمن والسلامة ومكافحة الحريق للاستفادة منها في المستقبل مؤكدا أن دور قوة





## تقدمت للمرتبة الـ 61 بدلاً من 123 «الإسكوا»: تحسّن تصنيف الكويت في مؤشرات تمكين المرأة

تقديم المشورة والنصح فيما يخص هذه المؤشرات، لتذليل العوائق أو العقبات التي تقف حائلاً دون الارتقاء بها. وأضافت أن «الإسكوا» حريصة على تعريف دول العالم أجمع بالمؤشرات العالمية الخاصة بتحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة، لمساعدة صانعي السياسات في اتخاذ القرارات التي من شأنها النهوض بالمرأة، وتذليل أي عوائق أو عقبات تقف حائلاً دون تحقيق ذلك. يذكر أن ثمة 14 مؤشراً للآداء يتم بموجها قياس مدى الفجوة بين الجنسين، وهي: معدل المشاركة في قوة العمل، والمساواة في الأجور عن العمل المماثل، والدخل المكتسب المقدّر، وإجمالي المشرّعين وكبار المسؤولين والمديرين، إضافة إلى إجمالي المهنيين والعمال التقنيين، ومعدل الإلمام بالقراءة والكتابة، والالتحاق بالتعليم الابتدائي والثانوي والعالي، فضلاً عن نسبة الجنس البشري عند الولادة (النسبة بين الذكور والإناث) ومعدل العمل، والنساء في البرلمان، والمناصب القيادية، وعدد سنوات البقاء في هذه المناصب.

كشفت المستشارة الإقليمية في لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لغرب آسيا (الإسكوا) للمساواة بين الجنسين، نادية خليفة، أن التقرير الأميركي الصادر أخيراً من معهد جورج تاون للمرأة والسلام والأمن، حسن تصنيف الكويت في المؤشرات الخاصة بتمكين المرأة لتحتل المرتبة 61 عالمياً بدلاً من الـ 123 من أصل 170 دولة خضعت للتقييم.

وقالت خليفة، على هامش ختام ورشة التدريب «استخدام أداة محاكاة المؤشرات لصانعي السياسات» التي استضافتها الكويت ضمن مشروع «محاكاة المؤشرات بالمنطقة العربية لتطوير السياسات الوطنية للنهوض بالمساواة بين الجنسين» إن «بعض مؤشرات الكويت الخاصة بالنهوض بالمساواة بين الجنسين ومناخه التمييزي بدت جيدة جداً، في حين هناك أخرى تحتاج إلى مزيد من الجهد للعمل على تغييرها والارتقاء بها إلى الأفضل»، مؤكدة استمرار العمل والشراكة بين «الإسكوا» والكويت، ممثلة في المجلس الأعلى لشؤون الأسرة، ليتسنى

## دولة الكويت: المرأة الكويتية أدت أدوارا مهمة في بناء البلد ونهضة المجتمع



قالت دولة الكويت ان «المرأة الكويتية أدت أدوارا مهمة في بناء الدولة الحديثة ونهضة المجتمع باعتبارها عنصرا محوريا في التنمية» مؤكدة أن رؤيتها المستقبلية لا يمكن أن تتحقق من دون المشاركة الفعالة الاساسية للمرأة .

جاء ذلك في كلمة دولة الكويت التي ألقته السكرتير الثالث بوفدها الدائم لدى الأمم المتحدة وفيقة الملا مؤخرا أمام اللجنة الثالثة المعنية بالشؤون الاجتماعية والإنسانية والثقافية للدورة الـ 78 للجمعية العامة للأمم المتحدة .

وقالت الملا «اطلعنا على تقارير الأمين العام للأمم المتحدة أنطونيو غوتيريش المقدمة في إطار بند النهوض بالمرأة وما تضمنته من بيانات وإحصائيات تعكس الجهود إدماج قضاياها في جميع أعمال المنظمة وتنفيذ التدابير المتعلقة بالمساواة بين الجنسين» .

وأكدت في هذا المجال حرص دولة الكويت على الإيفاء بالتزاماتها وفق إعلان وبرنامج عمل بكين في مجال تحقيق المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة الفتة إلى أن هذا الالتزام نابع من روح الدستور الكويتي الذي يقر بأن الناس متساوون لدى القانون في الحقوق والواجبات العامة لا تمييز بينهم .

وأضافت الملا «اتخذت بلادنا العديد من التدابير والتشريعات التي تؤكد على المساواة بين الجنسين والتي تكفل للمرأة حق التعليم والعمل

والمال الى ان المرأة الكويتية ساهمت في صنع القرار السياسي عبر السنين من خلال تقلدها مناصب قيادية عديدة منها وزيرة وعضو في البرلمان الكويتي ووكيلة وزارة وقاضية وسفيرة .

وحول العنف ضد النساء قالت ان «لكل امرأة الحق في أن تعيش حياة خالية من الاضطهاد» مشيرة الى أن تلك الممارسات تشكل انتهاكات جسيمة لحقوق الإنسان وتنتطوي على آثار خطيرة على حياة النساء كما تضع عائقا أمام تحقيق التنمية المستدامة .

وأكدت الملا «اننا بحاجة الى إرادة سياسية أقوى ونهج مبتكر لنتمكن من القضاء على جميع أشكال التمييز والعنف ضد جميع النساء والفتيات في كل مكان» داعية الى تضافر الجهود والعمل بشكل جماعي لتحويل هذه الإرادة الى إجراءات وإنجازات ملموسة .

والاستقلال الاقتصادي أسوة بالرجل فضلا عن تشريعها لقوانين تضمن حماية حقوق المرأة ذات الصلة بالأحوال الشخصية وضمان الأمان الاجتماعي لها والرعاية السكنية والصحية» .

وأشارت كذلك الى قيام الجهات التشريعية في الكويت بإصدار قانون يساوي في الأجور بين الجنسين عندما يؤديان ذات العمل دون إعفاء المرأة الخصوصية من خلال منحها إجازة الرعاية الأسرية والأمومة وإجازة الوضع .

واستذكرت في هذا المجال أن المرأة تشكل نسبة 80 بالمئة من منتسبي جامعة الكويت مقارنة بالذكور وإن نسبة الحاصلات على شهادات عليا تقارب 47 بالمئة الأمر الذي ساهم في أن تتمتع المرأة الكويتية بحق الوصول الى الوظيفة العامة أسوة بالرجل .

وفيما يتعلق بالجانب السياسي لفتت

# هنادي المباركي: المؤتمر «العالمي الرابع للإبتكار» يوصي بإنشاء قاعدة بيانات للإختراعات

أصدر المؤتمر الافتراضي العالمي الرابع لدعم منظومة الابتكار والذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا وريادة الأعمال لعام 2023 الذي استمرت فعالياته خلال الفترة من 13 الى 15 نوفمبر بمشاركات خليجية وعالمية، عدة توصيات.

وكشفت رئيسة المؤتمر والمؤسس لشركة إيكوسبيستم للاستشارات الإدارية والمستشارة في التنويع الاقتصادي والابتكار، د. هنادي مبارك المباركي، عن توصيات المؤتمر التي تعد من المخرجات المهمة نحو الارتقاء وتمكين منظومة الابتكار وريادة الأعمال والذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا عالميا للتطبيقات الناجحة نحو الاقتصاد الرقمي الذكي المستدام، وجاءت كالتالي:

## أولا - الابتكار والاختراعات

- 1 - إنشاء قاعدة بيانات للابتكار والاختراعات على المستوي المحلي والخليجي والإقليمي، وذلك لتوفير المعلومات والبيانات اللازمة للجهات المعنية، وتعزيز التعاون والتنسيق بين هذه الجهات.
- 2 - دعم نقل التكنولوجيا من المؤسسات البحثية والجامعات إلى القطاع الخاص، وذلك لتحويل الاختراعات إلى منتجات وخدمات تسهم في الاقتصاد الرقمي.
- 3 - المساهمة في تحقيق أهداف التنمية المستدامة وتحقيق الرؤى الخليجية 2030 عبر ربط المؤشرات المحلية في المؤشرات العالمية التي تعنى بترسيخ ثقافة الابتكار وريادة الأعمال والذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا.
- 4 - تطوير المنظومة التعليمية عبر تطبيق





المالية والأكاديمية والبحثية، وذلك للاستفادة من تقنيات الذكاء الاصطناعي في تحسين الكفاءة والخدمات المقدمة. 2- تمكين استخدام الأجهزة الذكية على جميع المستويات، وذلك لتشجيع الأجيال الذكية على مواكبة التطور التكنولوجي.

3- تمكين الوظائف الجديدة التي ترسم ملامح القرن التكنولوجي، وذلك من خلال طرح التخصصات الأكاديمية الجديدة، وربط مخرجات التعليم الأكاديمي في سلم الوظائف الجديدة التي تخدم الاقتصاد الرقمي.

#### رابعاً - التنويع الاقتصادي

1- تمكين التنويع الاقتصادي عبر البرامج العالمية الحديثة، وذلك من خلال تعزيز الاقتصاد المعرفي القائم على رأس المال البشري وتكنولوجيا المعلومات وتقنيات الذكاء الاصطناعي.

2- تمكين المنتجات والخدمات المحلية، وذلك من خلال تشجيع رواد الأعمال والشركات الناشئة في البقاء في السوق المحلي، ودعم المنتجات والخدمات المحلية نسبة إلى المنافسة العالمية.

#### خامساً - البحث والتطوير

تحفيز الاستثمار في البحث والتطوير في المؤسسات الأكاديمية، وذلك لرفع مؤشر البحث والتطوير، والاستفادة من الأبحاث التي تخدم نمو وتطوير الاقتصاد المحلي.

استراتيجيات الابتكار في المنظومة التعليمية باستخدام المناهج والبرامج التدريبية التي تعنى بالابتكار والاختراع والملكية الفكرية على المستويين المحلي والخليجي والحكومي.

#### ثانياً - ريادة الأعمال

1 - تعزيز دور الإعلام في دعم الابتكار وريادة الأعمال والذكاء الاصطناعي، وذلك من خلال تسليط الضوء على المبتكرين ورواد الأعمال الناجحين، ونشر الوعي بأهمية هذه المجالات.

2 - تحفيز الاستثمار في الابتكار وريادة الأعمال والذكاء الاصطناعي، وذلك من خلال تبسيط إجراءات التمويل، وتوفير الحوافز اللازمة.

3 - وضع رؤية قصيرة وطويلة الأمد ومبادرات لضمان فعالية رواد الأعمال والمبتكرين في البلدان التي تحتاج إليها للتنمية والمساهمة في تخفيف الفقر من خلال خلق فرص العمل والتركيز على منتجات القيمة المضافة.

4 - تعزيز الإمكانات الريادية للشباب من خلال تطوير برامج ومبادرات في المدارس والجامعات بالإضافة إلى إنشاء روابط مع مختلف المنظمات والجمعيات التي تعنى بتمكين الشباب اقتصادياً.

5 - النهوض بخطط تأسيس كليات متخصصة في ريادة الأعمال والذكاء الاصطناعي وتعليم فلسفته وتطبيقاته.

#### ثالثاً - الذكاء الاصطناعي

1 - تطبيق الخدمات الافتراضية في الشركات والمؤسسات



## في كلمة مساعد وزير الخارجية أمام مؤتمر «المرأة في الإسلام» بمدينة جدة جواهر الإبراهيم: 28% نسبة تمثيل المرأة في المناصب القيادية بالكويت

جددت الكويت دعمها للشعب الفلسطيني والمرأة الفلسطينية وحيث صمودها وثباتها وأدوارها البطولية والشجاعة وتضحياتها المستمرة رغم جسامة المآسي والأزمات التي يعانيتها الشعب الفلسطيني الشقيق جراء الاحتلال الإسرائيلي. جاء ذلك في كلمة الكويت التي ألقته رئيس الوفد مساعد وزير الخارجية لشؤون حقوق الإنسان السفيرة الشيخة جواهر إبراهيم الدعيج في المؤتمر الدولي (المرأة في الإسلام) تحت عنوان (المكانة والتمكين) الذي يقام بتنظيم مشترك بين وزارة الخارجية السعودية والأمانة



المركزي و 26 % من الوظائف القيادية والإشرافية في القطاع المصرفي و 35 % من قوة العمل في البنوك الكويتية .

الكويت تقدمت 10 مراتب في المؤشر العالمي للفجوة بين الجنسين

أفادت الشیخة جواهر خلال كلمتها بتقدم الكويت 10 مراتب في المؤشر العالمي للفجوة بين الجنسين لعام 2023 الصادر عن المنتدى الاقتصادي العالمي وتبوئها المركز الثالث عربيا في مؤشر المرأة والسلام والأمن لعام 2023.

وأضافت ان المؤتمر يأتي في ظروف دقيقة وحرجة تتعرض لها شريعة الإسلام السمحة ورموزها للتشويه والاعتداء إضافة إلى المحاولات البائسة التي تتهم الإسلام بتهميشه لدور المرأة ومكانتها المهمة في المجتمع.

وذكرت ان محاور المؤتمر التي وضعت بعناية لتبيان دور المرأة ومكانتها وحقوقها وعلاقتها بالمجتمع وأفراده تأتي لإيضاح وإزالة أي مغالطات وتشوهات لوضع المرأة في الإسلام.

وأكدت ان الدين الإسلامي رسخ فكرة تساوي الرجل والمرأة في أصل النشأة وفي الخصائص الإنسانية العامة والتكليف والمسؤولية والجزاء والمصير، مضيفة انه أعطى المرأة جميع حقوقها ومكانة رفيعة تحفظ كرامتها وأعلى من شأنها.

وقالت إن المرأة إحدى ركائز النهضة والبناء الرئيسة للمجتمع، معركة عن أملها أن تشهد جلسات المؤتمر هذا النجاح وتحقيق الغايات المنشودة والخروج بتوصيات من شأنها حفظ وصون مكانة المرأة.

وأكدت الدعيج حرص الكويت منذ بداية نشأتها ووضعها للأسس التشريعية للدولة على الاستناد إلى مبادئ الشريعة الإسلامية التي أوصت بحفظ وصون حقوق المرأة ومراعاتها ودعم رسالتها الإنسانية والاجتماعية.

وأضافت أن دستور الكويت كفل حقوق المرأة الكويتية منذ عام 1962 وفقا للمادة (29) منه التي أكدت مبدأ المساواة بين الرجل والمرأة، وذلك إيمانا من الآباء المؤسسين - وما درجت عليه عادات وتقاليد أهل الكويت - بأنها شريك رئيس وفاعل في بناء الوطن.

وذكرت انه ترجمة لما جاء في (رؤية كويت 2035) والركيزة الخاصة بتعزيز تمكين المرأة فقد أضحت المرأة الكويتية تشكل حوالي 58% من إجمالي القوى العاملة الوطنية وبلغت حصتها في القطاع الخاص 48% والقطاع العام بنسبة 60%.

وأشارت إلى وصول نسبة تمثيل المرأة في المناصب القيادية بالكويت (وزير - وكيل وزارة - وكيل مساعد) 28% في جميع قطاعات الدولة، الأمر الذي يؤكد ما تحظى به المرأة من دور بارز في عملية صنع القرار في الكويت. كما أشارت إلى تضاعف أعداد النساء في القطاعات الأبرز مثل السلك الشرطي وقطاع السلك الدبلوماسي والقطاع النفطي والسلك القضائي بالإضافة إلى شغل المرأة ما نسبته 47% من إجمالي المناصب القيادية والإشرافية في وزارة الدفاع ونسبة 43% من قطاع الهندسة العسكرية.

وأوضحت ان جهود الكويت ساهمت في دعم تمكين المرأة الاقتصادي إلى وصول نسبة شغلها 41% من المناصب القيادية والإشرافية في بنك الكويت



العامة لمنظمة التعاون الإسلامي. وقالت الدعيج إنه في الوقت الذي نجتمع فيه لنستعرض مكانة المرأة في الإسلام تعيش المرأة الفلسطينية وضعاً مزرياً ومأساوياً جراء العدوان الإسرائيلي الوحشي على غزة.

وأضافت ان العدوان الإسرائيلي ينتهك القانون الدولي لحقوق الإنسان والقانون الدولي الإنساني باستهدافه المدنيين بصورة ممنهجة، حيث شكل عدد الضحايا من النساء والأطفال حوالي 70%.

## تعرفني على صفات جمالك

الجمال جمال الروح، لطالما سمعنا هذه المقولة، ولكن عند مقارنتها في الواقع، نجد أنّ الجمال الشكلي هو الجمال الذي يحظى بالاهتمام، والدليل على ذلك قيام مسابقات لاختيار ملكة جمال منطقة ما، وأياً كان الجمال سواء جمال الروح أو الجسد، فإن الأثوثة تبقى المقياس والمعيّار المتفق عليه بين جميع المجتمعات باختلاف ثقافتهم ومعتقداتهم، والمرأة بطبيعتها تحبّ الظهور في أجمل حال، وقد ظهر ذلك جلياً عبر العصور، حيث حظيت العناية بالجمال بمكانة مهمة في حياة المرأة، فمن المعروف أنّ ملكات العصور السابقة، حضرنّ مستحضراتهنّ التجميلية بأنفسهن، وانتقلت إلينا العديد من وصفاتهنّ التي لا تزال تستخدم حتى يومنا هذا، وبالرغم من تشكّل وتنوع مستحضرات التجميل، ومحاولة الكثير من النساء الوصول إلى أقصى درجات الجمال الجسدي إلا أنه هناك معايير ومقاييس محددة في كل مكان، توضع للحكم على المرأة بالجمال أو عدمه، ويفرّد كل إنسان بذوقٍ خاصّ تجاه الأمور اليوميّة المختلفة كالطعام والملبس وأنماط المعيشة الأخرى، وكذلك الجمال فإنّ معاييرها تختلف من شخص إلى آخر، فما يراه شخص ما جميلاً لا يراه آخر كذلك، وهي ما يطلق عليها علامات الجمال العالمية.





### من هي المرأة الجميلة؟

يُجمع البعض على أنّ المرأة الجميلة هي التي تمتلك الرموش والرقبة والأظافر الطويلة، والحواجب المرسومة، والوجه شبه المستدير، والبشرة النظرة، في هذا المقال سنتحدّث عن أهمّ الصفات الجماليّة عند المرأة.

### صفات الجمال في المرأة

توصف المرأة على أنها جميلة ضمن معايير معينة من خلال عدة مواصفات منها :

الجمال الطبيعيّ البعيد عن الإضافات والتصنّع كاللجوء للعمليات التجميلية، فالجمال الطبيعيّ دائمٌ ولا ينتهي مقارنةً بالمتصّع الذي لا يدوم لفتراتٍ طويلة .

الشعر الطويل، والكثيف، ذو اللون الأسود أو البنيّ والذي يجعل منها أكثر





جاذبية وشباباً.

الابتسامة العريضة الجذابة، والساحرة، والتي تدل على الفرح والتفاؤل. الصوت الناعم والرقيق الذي يعتبر من علامات الأنوثة والرقّة.

العيون الواسعة، والأهداب الطويلة التي تمتلك جاذبية أكثر من العيون الصغيرة، وذات اللون الداكن أو العسلي، بالإضافة إلى الرموش الطويلة والكثيفة.

العنق الطويل والرفيع، والذي يضيف إلى أنوثة المرأة لمسات ساحرة، فيرغب معظم الرجال برؤية عنق المرأة مزيناً ومرصعاً بالمجوهرات ليزداد جماله.

الرشاقة واللياقة، وامتلاك جسمٍ صحيّ متوسط الوزن، ويتّسم بالخفة، وفي العادة يفضّل الرجال المرأة التي تمتلك جسماً ممتلئاً قليلاً أكثر من المرأة النحيفة، خاصة في منطقة السيقان.

السيقان الطويلة، فمعظم ملكات الجمال في العالم يمتلكن سيقاناً طويلة، والسيقان معتدلة الحجم، لا

الممتلئة ولا النحيلة.

الوسط النحيل وذو الحجم المثالي الذي يُعطي جمالاً إضافياً للجسد. البطن المسطح والناعم الذي يتمّ الحصول عليه من خلال ممارسة التمارين الرياضيّة الخاصة بهذه المنطقة.

الوجه الصغير لا المستدير، ولا الطويل، ذو الذقن القصير، والفكّ الرقيق، والذي يُوصف بالوجه الطفوليّ. الأنف الصغير والمستقيم، ويتمّ الحصول عليه أحياناً من خلال خضوع العديد من النساء لعمليات التجميل.

حبة الخال فوق الشفتين، أو على أحد الخدين، يجعل منها أكثر تميّزاً. غمّازات الوجه، التي قد توجد في الخدين، أو منطقة الذقن، أو تكون تحت العيون. الفم الصغير ذو الشفاه المحددة والممتلئة التي يكون جزؤها العلوي أكبر من السفلي.

الحواجب المحددة، والمرسومة بغضّ النظر عن كثافتها، فيرر البعض أنّ

تواجد بعض الشعيرات بين حاجبي المرأة من علامات الجمال. صفات جمالية أخرى في المرأة فيما يلي نذكر بعض الصفات الجمالية الأخرى للمرأة:

الأذن الصغيرة. الأصابع الطويلة، والنظيفة، ذات الأظافر الطويلة، المقوسة، والمزينة.

صغر حجم الجبين.

الخدود الممتلئة، وذات اللون الوردية.

القدم ذات الحجم الصغير.

الأسنان المصفوفة ذات البيض الناصع.

البشرة البيضاء ذات الملمس الناعم.

الجمال الداخلي

هناك العديد من صفات الجمال الداخلي، ومنها:

**التصميم والشغف:** حيث يُعد الشغف والحماس أهم من المظهر الخارجي؛ لأن امتلاك الشغف يعني أن للأنتس أهدافاً، وأنها لا تخاف القيام بها، بل ستسعى لتحقيقها، والنجاح بها، ولا بد من التركيز على الشيء الذي سيجعلها سعيدة،



العمر الافتراضي، فصاحب هذا النوع من التفكير لا يُركز على المظهر الخارجي، وإنما يُركز على الصفات الشخصية الإيجابية، ويتمرن على استبدال الأفكار السلبية بالإيجابية، ويمكن ذلك من خلال ممارسة النظر بالمرأة، والابتسامة، والإطراء على الصفات الداخلية مثل اللطف، والصدقة.

**زيادة المعرفة:** حيث تمنح المعرفة الذاتية والوعي الأنثى القدرة على إيجاد الوسائل اللازمة لإجراء التغييرات الضرورية في الحياة، والتي تُؤدي لتمنية الجمال الداخلي.]

**الذكاء الاجتماعي:** ويتضمن الذكاء الاجتماعي اكتساب المعرفة، والقدرة المعرفية، والعاطفة لتُنقل بنجاح في هذا العالم، حيث يُعزز الشعور بالثقة القدرة الاجتماعية على تعزيز جودة التفاعلات اليومية.

في تلبية الرغبات، والأهداف، وهذه الصفة تدل أيضاً على الثقة بالنفس، إذ تقوم الأنثى هنا بأداء كل المهام بشكلٍ مستقل، ولا تنتظر التوجيه من الآخرين كالقيام بالتمارين الرياضية، والتسوق.

**الاهتمام بالآخرين:** حيث يجب الاهتمام بالآخرين في حال تحدثوا عن مشاكلهم، ومحاولة مساعدتهم، فالأشخاص بشكلٍ عام يُفضلون الأشخاص الذين يهتمون بهم. العقل المنفتح: وهذا يعني تقبل الآخرين أياً كانت معتقداتهم وجنسياتهم دون الانتقاد والتجريح، أو الحكم على الآخرين؛ لأن الشخص صاحب العقل المنفتح يتفهم الآراء المختلفة، ويتقبلها، ويتقبل انتقادهم له.

**التفكير الإيجابي:** إذ يتميز التفكير الإيجابي بالعديد من الفوائد الصحية مثل التقليل من أعراض الاكتئاب، وزيادة

وأن تواجه مخاوفها بكل شجاعة.

**عدم الاهتمام بملاحقة الأضواء:** إذ لا يمكن الحصول على السعادة من الشهرة؛ لذا لا داعي للاهتمام بالشهرة، لذلك يجب أن تتصرف الأنثى بطبيعتها، فالناس لا يحبون الأشخاص الذين يحاولون لفت الانتباه.

**التحدث بثقة ولطف:** حيث إن التواصل مع الآخرين له أهمية كبيرة، حيث يجب التحدث عند الضرورة، وتجنب استخدام الأسلوب العدواني، كما أن الاستماع لا يقل أهمية عن التحدث، وفي حال التحدث يجب اتباع أسلوب جميل دون عدوانية، والإصرار على الرأي بل يجب احترام الرأي الآخر حتى لو كان مخالفاً.

**الاستقلالية:** إذ يجب أن تتمتع الأنثى بالاستقلالية، والقدرة على الاعتماد على النفس بدلاً من الاعتماد على الآخرين

# التغذية السليمة بوابتك للصحة العامة

## ما هو التغذية السليمة

تعتبر التغذية السليمة جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة الصحي، ففي حين أن الجسم يحتاج إلى الطعام ليحوله إلى الطاقة اللازمة للقيام بكافة العمليات الحيوية، فإن نوعية الطعام المتناولة هي ما تؤثر على حياة الشخص وصحته التي تتحكم بدورها في نمط حياته، وفي احتمالية إصابته بالعديد من الأمراض على المدى الطويل.

## مبادئ التغذية السليمة

لذلك من المهم البدء باتباع نظام حياة صحي يعتمد على التغذية السليمة التي تركز على المبادئ الآتية:

## التركيز على الخضار والفواكه

أثبتت العديد من الدراسات دور الخضار والفواكه في تزويد الجسم بالعناصر الغذائية المهمة للجسم والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة، إذ تعتبر من الأطعمة قليلة السعرات الحرارية، كما تحتوي على الألياف المهمة والتي تزيد إحساس الشخص بالشبع، وينصح بتناول من ثلاث إلى خمس حصص يومياً، ويمكن زيادتها لأكثر من ذلك.

بأنواع أخرى من السرطان والسمنة التي تزيد خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، ويعتبر كل من النقانق والسجق واللحم المدقوق ولحم البقر المحفوظ بالملح واللحوم المعلبة من اللحوم المصنعة.

## تجنب اللحوم المصنعة

من المؤكد أن استهلاك اللحوم المصنعة يتسبب بشكل مباشر بالإصابة بالسرطان، وخصوصاً سرطان القولون والمستقيم، كما يرتبط الإفراط في استهلاك اللحوم الحمراء أيضاً بالإصابة

## التخفيف من السكريات المضافة

توصي جمعية القلب الأمريكية بعدم استهلاك أكثر من 6 ملاعق صغيرة من السكر المضاف يومياً للنساء، و9 ملاعق صغيرة للرجال، ومن أبرز مصادر

استهلاكها يزيد خطر الإصابة بمشاكل صحية، تعتبر الأطعمة المصنعة والجاهزة أهم مصادرها كرقائق البطاطس والمقرمشات والأغذية المعلبة كالحساء والبقوليات المعلبة والمخللات والجبنة واللحوم المصنعة وصلصات الطعام كالكاتشب والمايونيز.

### إيجابيات التغذية السليمة

للتغذية السليمة العديد من الآثار الإيجابية على صحة الشخص وحياته،

الإطلاق، إذ يرتبط شربه بالعديد من الفوائد الصحية بالإضافة إلى زيادة الإحساس بالشبع إن شُرب قبل وجبة الطعام مما يقلل عدد السعرات الحرارية المتناولة، كما يساهم شرب الكميات الكافية منه في التفكير بوضوح أكبر والتخفيف من التعب طوال اليوم.

### التخفيف من استهلاك الملح

يجب تجنب والتخفيف من استهلاك الأطعمة المالحة، لأن الإفراط في

السكريات المضافة المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والمخصص للرياضيين منها، والحلويات كالفطائر والبسكويت والكعك والساكر والمثلجات.

### شرب الماء

يعتبر الماء المشروب الأفضل على





ومصادر البروتينات قليلة الدهون.

### نقل العادات الصحية للأجيال القادمة

يتعلم الأطفال معظم عاداتهم الصحية من الكبار الذين يتخذونهم قدوة لهم، إذ غالبًا ما ينقل الآباء الذين يتناولون طعامًا صحيًا في البيت ويمارسون الرياضة تلك العادات لأبنائهم.

### تقوية العظام والأسنان

إذ يساهم النظام الغذائي الغني بالكالسيوم والمغنسيوم والفسفور في الحفاظ على قوة العظام والأسنان ونموها نموًا سليمًا، ويعتبر كل من منتجات الحليب قليلة الدسم والبروكلي والقرنبيط والبقوليات من أبرز مصادر الكالسيوم الصحية، بينما يتواجد المغنسيوم في العديد من الأطعمة التي نتناولها يوميًا



ومن هذه الإيجابيات:

### إنقاص الوزن

الإصابة بالكثير من الأمراض المزمنة، ولإنقاص الوزن يجدر بالشخص استهلاك سعرات حرارية أقل مما يحرق جسمه، وزيادة تناول الأطعمة قليلة السعرات والغنية بالألياف كالخضار والفواكه،

يساهم إنقاص الوزن في تقليل خطر





تحتوي على الخمائر في ذلك أيضًا.

### التخفيف من مشاكل واضطرابات النوم

يؤدي اتباع نظام غذائي غير صحي وسليم إلى الإصابة بالسمنة التي تؤدي بدورها للإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم، ولذلك تساهم التغذية السليمة في التخفيف منها، وتحفيز نوم الشخص نوم عميقًا.

**المصدر: وكالات**

الفلافونات والفينولات المتعددة من أهم العناصر الغذائية التي تساهم في ذلك، ومن الجدير بالذكر أن حمية البحر الأبيض المتوسط تحتوي على العديد من تلك العناصر.

### تعزيز صحة الهضم

يحتوي القولون على بكتيريا نافعة مهمة للأبيض والهضم، كما تصنع بعض الفيتامينات كفيتامين ك وفيتامين ب، وتحارب بعض الفيروسات والبكتيريا الضارة، ومن الممكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي قليل بالألياف وغني بالسكر والدهون إلى الإخلال بتوازن تلك البكتيريا وإيذاؤها، مما يزيد خطر الالتهابات في الجهاز الهضمي، وفي المقابل يساهم اتباع نظام غذائي صحي غني بالألياف في توفير غذاء لتلك البكتيريا وتزويد الجسم بمزيد منها، ويساهم تناول الأغذية التي

كالخضروات الورقية الداكنة والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة.

### تحسين المزاج

تشير العديد من الدراسات إلى وجود علاقة بين نظام الشخص الغذائي ومزاجه، إذ يرتبط تناول الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع كالكرتوبهيدرات المكررة والمشروبات الغازية بزيادة أعراض الاكتئاب والإرهاق، ولكن وعلى الرغم من أن التغذية السليمة تحسن المزاج وتخفف الأعراض، إلا أنه يجب على مريض الاكتئاب مراجعة الطبيب.

### تقوية الذاكرة

يمكن للنظام الغذائي الصحي أن يقي من الإصابة بالخرف وتراجع الإدراك المعرفي، ويعتبر كل من فيتامين ج وفيتامين د وفيتامين هـ وأحماض أوميغا3- الدهنية و

# الطفولة

## مرحلة بناء الشخصية

يمكن الحديث عن الطفولة بوصفها أنها تلك المرحلة التي يتمتع فيها الأطفال باللعب والتعليم، وهي المرحلة التي يتم فيه مساعدة الأطفال على النمو بقوة وثقة بغيرهم بالحب والتشجيع من قبل العائلة والمجتمع.



الفترة في عمر الطفل ما بين اليوم الأول للولادة والشهر، ويحرك الطفل في هذه المرحلة رأسه من جانب إلى آخر، ويرى الأشياء القريبة من عينيه، وردات الفعل المُنعكسة لما يدور حوله، ويتعرّف على بعض الروائح أيضاً.

مرحلة تنمية الطفل الرضيع: هي الفترة في عمر الطفل من الشهر الأول للولادة وحتى العام، ويبدأ الطفل خلال هذه الأشهر بتطوير بعض القدرات كالتحكم في حركات الرأس، واللعب باليدين، والجلوس دون دعم، والاستجابة لنداء اسمه، وبالاقتراب من عمر السنة يبدأ

معهم وبصحة والدين ومقدمي رعاية يحبونهم. وكل هذا مطلوب لرعاية نماء الأدمغة وإمداد أجسادهم التي تنمو بما تحتاجه.

مراحل الطفولة تقسم فترة الطفولة إلى عدّة مراحل بناءً على المهارات التطورية التي يتعلمها الطفل في كل مرحلة، وهذه المهارات سواء كانت عقلية أم عاطفية أم بدنية تتبع تسلسلاً معيّناً؛ حيث إنّ إتقان مهارة ما يؤدي إلى الانتقال للمهارة التي تليها، وتبعاً لذلك يحدث الانتقال من مرحلةٍ لأخرى.

يمكن تقسيم هذه المراحل التنموية كالآتي:

مرحلة تنمية الطفل حديث الولادة: هي

تعتبر فترة الطفولة مهمّة؛ حيث يتمتّع فيها الطفل بمجموعةٍ من الحقوق تشمل على الأمن، والحماية من الاستغلال والإيذاء، والحماية من العنف بأشكاله، وهي بذلك تتعدّى كونها الفترة الواقعة بين الولادة وسنّ البلوغ إلى كونها تُعبّر عن نوعية الحياة التي يعيشها الطفل في ذلك الوقت. ADVERTISING

توفر فترة الطفولة المبكرة فرصة حاسمة لتشكيل مسار النماء الشامل للأطفال وبناء أساس لمستقبلهم. وكما يحقق الأطفال كامل إمكاناتهم، ويتمتعوا بحقوقهم الإنسانية، فإنهم يحتاجون للرعاية الصحية والتغذية، والحماية من الأذى، والشعور بالأمن، وفرصاً للتعلّم في مرحلة الطفولة المبكرة، ورعاية مستجيبة من قبيل التحدث إليهم والغناء واللعب





الطفل بالزحف، والوقوف مع الدعم، والتقاط الأشياء والإمساك بها.

مرحلة تنمية الطفل حديث المشي: تعتبر هذه الفترة في عمر الطفل من العام الأول حتى ثلاثة أعوام، ويظهر الطفل في هذه المرحلة قدرته على المشي والقفز بالمكان، صعود الدرج، بناء النماذج بالألعاب، وإتباع التعليمات بالإضافة إلى استخدام جمل قصيرة.

مرحلة تنمية الطفل ما قبل المدرسة: هذه المرحلة ما بين السنة الثالثة وحتى الخامسة من عمر الطفل، وتظهر لدى الطفل تطورات أكثر فيما يتعلق بالمهارات الحركية الدقيقة، ويظهر القدرة على رسم شخص بكل التفاصيل، ورمي الكرة من فوق رأسه، والذهاب للحمام، وارتداء الملابس بنفسه، بالإضافة إلى استخدام الأحداث الطويلة.

مرحلة تنمية الطفل في عمر المدرسة: تستمر هذه المرحلة خلال عمر الطفل من 6 أعوام حتى 12 عاماً، ويظهر الطفل مهارات حركية أكبر، ويتمتع بالمسؤولية والاستقلالية، كما تبدأ بعض الخصائص

الجنسية بالظهور، وأيضاً يبدأ اهتمام الطفل بتكوين العلاقات مع الأقران وخاصةً من الجنس نفسه في هذه الفترة. مرحلة تنمية المراهقين: تظهر في هذه المرحلة العديد من التطورات الإدراكية، والعقلية، والجسدية، والجنسية لدى المراهقين، وتظهر بعض المخاوف لديهم بما يتعلق بالمظهر، وقد تتكون اضطرابات بما يتعلق بالأكل لديهم، كما يميلون لقضاء الوقت مع الأصدقاء بشكل أكبر من الوالدين.

### مشاكل الطفولة

يتصرّف الأطفال بصور مختلفة ويظهرون





العديد من السلوكيات لأسباب مختلفة؛ فقد يُظهر الطفل سلوكيات تخريبية ناتجة عن القلق، أو صعوبات التعلّم، أو صدمات نفسية؛ حيث إنّ نوبات الغضب والانهيّار التي يُظهرها الطفل تكون ناتجة عن شيء ما أزعجه، والخطوة الأولى لعلاج مثل هذه السلوكيات هي بفهم السبب الذي أدّى لانزعاج الطفل، ويُنصح بالاستعانة بالخبراء للحصول على المشورة والنّصيحة لمعرفة كيفية مساعدة الأطفال على إدارة مشاعرهم، ولمعرفة مشاكل الأطفال السلوكية التي قد تحتاج إلى اهتمام مُتخصّص.

### بناء الأفكار

تتشكل أدمغة الأطفال، لحظة إثر لحظة، أثناء تفاعلهم مع البيئة التي هم فيها. وفي السنوات الأولى من حياتهم، تتشكل أكثر من مليون رابطة عصبية في

أدمغتهم في كل لحظة— وهذه سرعة في التقدّم لن تتكرر في حياتهم أبداً. وتترك نوعية التجارب المبكرة للطفل فرقاً حاسماً في نماء دماغه، إذ توفر للطفل إما قواعد قوية أو قواعد ضعيفة للتعلّم والصحة والسلوك على امتداد الحياة. بدايةً من الكلمة الأولى التي تدخل ضمن حيز إدراكه واستيعابه تبدأ شخصيته في التشكل وعقله في النمو.. من هنا تُبنى عقائده واهتماماته، تترسخ في ذهنه الفكرة تلو الفكرة.. الخيط تلو الخيط حتى يبدأ النسيج في الظهور ثم اتخاذ شكلاً مميزاً خاصاً به وحده.

على الأفكار من بعدها، يقول علماء النفس بهذا الصدد أن الفكرة لا تنجذب سوى لشببياتها أو لما يكملها ويجعلها أقوى وأكثر ثباتاً، ومن المتعارف عليه أن الأفكار المتنامية سرعان ما تشكل عقيدة راسخة لدى الإنسان يصعب تغييرها أو التلاعب بها فتأتي العقائد لتُشكّل الشخصية والكيان والهوية، ثم إن النسيج إذا تلف فيه خيط واحد انسابت على أثره كل الخيوط، لذلك لا يسمح عقل الإنسان بأي تدخل في أفكاره أو معتقداته أو حتى طباعه، فقد يستغرق تغيير الفكرة الواحدة أو فقط تعديلها سنواتٍ طوال.

**المصدر: وكالات**

# مارسي الرياضة لتنعمي بقلب أكثر صحة

يؤكد خبراء اللياقة البدنية على ضرورة ممارسة الرياضة في الصغر لما لها من أهمية في الكبر، خصوصا على صحة النساء. وأشارت دراسة جديدة إلى أن النساء اللاتي يمارسن التدريبات الرياضية في مرحلة الشباب ينعمن بقلوب أكثر صحة في مراحل لاحقة من العمر. ومن أهم الرياضات المفيدة لصحة النساء ممارسة التمارين الهوائية وتمارين القرفصاء واليوغا والسباحة.



معدل النشاط البدني الذي تمارسه المتطوعات كل ثلاث سنوات من بداية العشرينات حتى بلوغ منتصف الأربعينات.

ويقضي عدد كبير من الناس ساعات طويلة جالسين داخل مكاتبهم، أو في القطار، أو في السيارة، وبعد العمل، يواصلون الجلوس في المقاهي أو على الأريكة في بيوتهم. ومن تبعات الجلوس ساعات طويلة دون حركة: خطر الإصابة بأمراض القلب في المستقبل. فحتى المشي السريع لمدة عشر دقائق كل يوم يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 20 في المئة، حسب خبراء في المجال الصحي. وخلص باحثون من جامعة ليدن الهولندية إلى أن ممارسة الرياضة في ساعات الصباح مفيدة بشكل خاص لصحة القلب. لكن الباحثين في المركز الطبي بالجامعة شددوا على أن النشاط الرياضي يبدو أكثر فائدة في وقت محدد خلال

كشفت دراسة علمية أجريت في أستراليا أن النساء اللاتي يمارسن التدريبات الرياضية في مرحلة العشرينات ينعمن بقلوب أكثر صحة في مراحل لاحقة من العمر .

وشملت الدراسة التي أجريت في جامعة كوينزلاند الأسترالية ونشرتها الدورية العلمية جورنال «أوف فيزيكل أند هيلث اكتيفيتي» 479 امرأة وكان يتم تسجيل



اليوم. وأظهرت نتائج الدراسة التي أجريت بشكل خاص أهمية اختيار وقت ممارسة الرياضة لدى النساء، نقلاً عن موقع المجلة الألمانية «شتيرن».

للرياضة فوائد جمة للمرأة، فهي تساهم في الحد من الإصابة بأمراض عدة كالسكري، والسرطان، وأمراض القلب. أما من الناحية الجسدية، فإنها تساعد على حرق السعرات الحرارية، والحفاظ على اللياقة، والرياضة تجعل الحالة النفسية للمرأة أكثر استقراراً.

تمنح الرياضة العديد من الفوائد الصحية لجسم وصحة الإنسان وبشكل خاص لصحة المرأة، حيث تؤكد الدراسات بأن جسد المرأة بحاجة ماسة إلى ممارسة التمارين الرياضية اليومية، وذلك لكي يبقى قوياً بعيداً عن كل المشاكل الصحية التي من الممكن أن يتعرض لها، فتعالى معنا سيدتي لتتعرف من خلالها على 6 فوائد صحية مميزة تمنحها الرياضة لجسم المرأة.

### ما أنواع الممارسات الرياضية المناسبة للمرأة؟ وما هي الغير مناسبة؟

توجد العديد من أنواع الرياضة المناسبة للمرأة منها: رياضة الأيروبيك (تمارين لحرق الدهون)، والمشي، والسباحة. وأما الرياضات الأخرى، كالمصارعة، ورياضة رفع الأثقال وغيرهما، تعتبر غير مناسبة؛ لأنها تؤدي إلى خشونة المرأة في الشكل والطبع.

### هل لممارسة الرياضة أضراراً على صحة المرأة؟

لا توجد أضرار لممارسة الرياضة على صحة المرأة، ويمكن القول: إن هناك أساسيات إذا أهملت، ستؤدي إلى نتائج سلبية عليها، منها: عدم معرفة الأوزان

المناسبة التي يجب حملها عند التمرين، وقد يؤدي إلى إصابات جسدية، وعدم شرب المياه أثناء ممارسة الرياضة، تسبب جفاف الجسد، وإيجابيات الرياضة كثيرة.

نوعية الطعام الذي يتناولونه، وقلة الحركة دوراً هاماً في السمنة. **هل تعتبر الأعمال المنزلية نوعاً من الرياضة؟** يمكن اعتبارها عاملاً مسانداً، لكنها لا تغني عن الرياضة، وتعوض قلة الحركة عند النساء، وتساعد في إكسابهن ليونة ومرونة فقط.

**ما دور الرياضة في الحالة النفسية للمرأة؟**

### قلة النشاط البدني مشكلة عالمية، ما أسباب السمنة؟

للسمنة عوامل عديدة، منها: قلة الوعي بأهمية الرياضة، وهذا السبب الرئيس للسمنة، والكثير من الأشخاص لا يدركون فائدة الرياضة، ويتعدون عنها، وتلعب





تكون تمارين متنوعة، ما بين الشد والحرق. هل تكتفي المرأة بالرياضة فقط، للمحافظة على صحتها؟ أم يجب أن تلتزم باتباع نظام غذائي صحي أيضاً؟ تشكل الرياضة 20% في التأثير على الجسد، و80% هو أثر الطعام والنظام الغذائي، ولهذا يجب على كل امرأة، أن تتبع نظاماً غذائياً سليماً طوال حياتها، وتجعله كنمط حياة، وليس لمجرد شهرين أو شهرين.

**المصدر: وكالات**

تلعب الرياضة دوراً هاماً في نفسية المرأة، وهي تحدد من حالات التوتر والضيقة والاضطرابات اليومية، ولا تقتصر أهمية الرياضة فقط في الحفاظ على قوام رشيق، ولكنها أيضاً تحسن مزاج المرأة، وإزالة التوتر والألم النفسي والجسماني.

**ما عدد ساعات ممارسة الرياضة في اليوم؟**

تستطيع المرأة أن تكتفي فقط بساعة واحدة من التمارين الرياضية، لكن بشرط أن

## أفضل 10 وجهات سياحية شتوية

ينتظر عشاق السفر والسياحة أول تساقط للثلوج في فصل الشتاء بشغف كبير، بينما يُفضل آخرون الهروب من الطقس البارد إلى أجواء أكثر دفئًا.

### هاواي

هي الجزيرة الرئيسية في أرخبيل هاواي الواقع في وسط المحيط الهادي. تتميز بموقعها الجغرافي المذهل وتنوع طبيعتها حيث نجد الشواطئ الرملية السوداء، القمم المغطاة بالثلوج، الصحاري والغابات المطيرة.

كما تتميز جزيرة هاواي الكبيرة بحدائقها ومنتزهاتها الجميلة وألوان شواطئها التي لن تراها في أي مكان آخر في العالم.





### مدينة روما

روما، مدينة التلال السبعة أو المدينة الخالدة وبدايتها الأسطورية ويُقال أنه تم تأسيسها من طرف توأمين هنا ريموس ورومولوس الذين تمت رعايتهما من طرف ذئبة فيما تم قتلها من طرف اله الحرب.

ورغم تشكيك المؤرخين في هذه الرواية إلا أن معظم المسافرين اليها متأكدون تماما من أن هناك شيئا سحريا في روما. حيث يمكن أن يكون السر في لغز مدينة الفاتيكان، أشباح الكولوسيوم، ساحة نافونا أو في طبق من المعكرونة فالمؤكد أن روما مدينة خيالية.

### جزيرة بوكيت

رمال بيضاء نقية، مياه فيروزية صافية ومنحدرات من الحجر الجيري. كل هذا ما ينتظرك عند زيارة جزيرة بوكيت الساحرة الواقعة في جنوب غرب تايلاند.

محاطة ببحر أندامان وعلى مسافة ساعة واحدة بالطائرة من العاصمة بانكوك، تُعتبر جزيرة بوكيت قطعة من الجنة وتتميز بأسعارها المناسبة ومنتجاتها الجميلة التي تتوفر على كل





المرافق الضرورية للراحة والاسترخاء.

### جزر العذراء الأمريكية

هي مجموعة من الجزر في منطقة البحر الكاريبي وتتكون من العديد من الجزر. الجزر الرئيسية في الأرخيل هي سانت كروا، سانت جون وسانت توماس التي تتواجد بها عاصمة الاقليم مدينة شارلوت أمالي.

تتميز كل جزيرة بسحر خاص حيث تشتهر سانت توماس بمينائها السياحي والعدد الكبير من اليخوت الفخمة الراقية فيه اضافة الى المحلات الراقية على طول الشارع الرئيسي. غير بعيدة عن سانت توماس نجد جزيرة سانت جون المشهورة بأجوائها الرومانسية حيث يقصدها الأزواج لقضاء شهر العسل نظرا لأجوائها الجميلة وحدائقها الرائعة.

وباتجاه الجنوب توجد جزيرة سانت كروا وهي الأقل شهرة وزيارة من السياح وتتميز بنشاطها الزراعي الكبير ومحاصيل قصب السكر.

### مدينة ريو دي جانيرو

تُعرف ريو دي جانيرو باسم سيداد مارفيلهوسا أي المدينة المتألقة ولقد استحوطت هذه التسمية حقا. تقع المدينة عند مدخل ميناء الخليج وتصطف على جانبيها شواطئ ذات رمال بيضاء، وغابات مطيرة محاطة بالجبال الخضراء المتداخلة.

وأنت تتجول في شوارع ريو ليلا ستستمتع بأصوات السامبا في كل مكان وإذا قمت بزيارة المدينة في فبراير - في الوقت المناسب للكرنفال- فسوف تشاهد المهرجان البرتغالي النابض بالحياة الذي يجذب المحفليين من جميع أنحاء العالم.



تقع في مقاطعة كولومبيا البريطانية في كندا على سلسلة جبال «كوست موناينز»، وتضم محطة الألعاب الشتوية ويسلر بلا كومب. تعتبر المحطة منتجعا ضخما يمتد على 8100 فدان، يُوفر نشاطات وألعاب شتوية لمحبي التزلج والمغامرة. تبعد قرية ويسلر عن مدينة فانكوفر بحوالي 120 كلم وتستضيف عشرات المسابقات ومهرجانات التزلج على الجليد سنويا.

### مدينة دبي

تقع دبي في دولة الامارات العربية المتحدة وتعتبر من أفضل

### قرية ويسلر



الوجهات السياحية العالمية نظرا للتحول الكبير والسريع الذي أدهشت به العالم من صحراء قاحلة الى جنة خضراء مليئة بالحدائق وناطحات السحاب والأماكن الترفيهية المختلفة. كما تتميز دبي بشواطئها الساحرة ذات الألوان الزرقاء الفيروزية والتي تعتبر الوجهة المفضلة لعشاق السباحة والاسترخاء. ورغم كل ما أنجز إلا أن دبي لازالت تنمو والخطط جارية لشيء أكبر وأفضل ومن المتوقع أن يصل عدد الارتفاعات في دبي الى ربع رافعات العالم.

### مدينة أوكلاند

هي أكبر وأعرق مركز حضري في نيوزيلندا. مع ناطحات السحاب الشاهقة والجزر البركانية والشواطئ الخلابة، تمزج أوكلاند بين سلاسة المناظر الخلابة مع صخب الحياة في المدينة. توفر مدينة أوكلاند العديد من النشاطات منها القفز من المناطق الشاهقة في جزيرة وايهيكوي والقفز بالحبال من برج سكاوي تاور.

### كيبك سيتي

مشهد الشوارع المتعرجة المرصوفة بالحصى والكاثدرائية الشاهقة، صوت المجاملات الفرنسية، رائحة الخبز الطازج والجبين الشهوي، طعم قهوة لاتي الدسم والكرواسون الرائع. كل حواسك ستخبرك أنك في فرنسا، ولكنك لست هناك، أنت في كيبك سيتي.

مدينة كيبك - عاصمة مقاطعة كيبك الكندية - التي كانت

تعيش في ظل جارتها مونتريال لفترة طويلة، ولكن احتفال عام 2008م بعيد ميلادها ال 400 ففز بمدينة كيبك سيتي الى الأضواء. ومنذ ذلك الحين بدأ توافد السواح اليها لتجربة سحر موقع التراث العالمي لليونسكو.

### مدينة اشبيلية

ان شغف راقص الفلامنكو، تفاني مصارع الثيران والاستمتاع بفترة ما بعد الظهر ليست ذكريات رومانسية قديمة في اشبيلية. هذه التقاليد الثقافية هي جوانب بارزة للحياة في اشبيلية وفي جميع مناطق الأندلس عند السياحة في اسبانيا. إذا كنت من المهتمين بالتاريخ فأشبيلية ستوفر لك جرعة جيدة من العراقة، حيث ستكتشف ذلك في شوارعها الضيقة، أطباقها الشهية، عروضها الثقافية وأحيائها التي يعود تاريخها الى عدة قرون مضت.

M E A W I I N  
ا ب ت ك ا ر

MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK



Sh. Fadyah Alsaad Science Competition

مسابقة الشبيخة فادية السعد الصباح العلمية

الجمعية التطوعية النسائية للتنمية المجتمعية  
Women's Voluntary Society for Community Development



الدمسة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت  
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢٥٧٢٢٢١٨ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩  
البريد الإلكتروني: [kuwaitwomensociety@outlook.com](mailto:kuwaitwomensociety@outlook.com)



@pr.women.v



prwomen



[Kuwaitwomensociety@outlook.com](mailto:Kuwaitwomensociety@outlook.com)



[/http://kuwaitwomen-vscd.org.kw](http://kuwaitwomen-vscd.org.kw)